

2024年5月号

【料理名】中国風グリーンピースご飯



【献立】

蒸し鶏のザーサイあえ

キャベツと豆もやしのナムル

【調理時間】10分

【カロリー】368 kcal

【塩分】0.7g

【主材料】（4人分）

グリーンピース……正味 100g

赤ピーマン……1個

生しいたけ……3枚

焼き豚（市販）……80g

米……2合

A 酒……大さじ2

A 中華スープの素……小さじ1

【作り方】

1. グリーンピースは塩少々を加えた熱湯で3～4分ゆで、水にとってさます。
2. ピーマン、しいたけ、焼き豚は1cm角に切る。
3. 米は洗ってざるに上げ、炊飯器に入れる。Aを加え、水を2合の目盛りまで注いでさつと混ぜる。②を散らし、普通に炊飯する。
4. 炊き上がったら10分ほど蒸らし、①の水気をきって加える。ごま油大さじ1を回し入れ、塩とこしょう各少々で調味し、全体を混ぜる。

※グリーンピースは下ゆでせず、作り方③でほかの具材と一緒にに入れて炊いてもOK。ただし色は悪くなります。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。